

کی رہتے ہیں۔

- آیوریدک دوائیاں:- (1) آملہ (2) اریٹا (3) سرپینٹا (4) جڈا شتی (5) اشونکدا (6) برہمی (7) کورکو (8) سلاچیت (9) اورک (10) پیاز (11) لہسن (12) مکاڈی (13) پالندو (14) تلہی (15) سرپنگدا (16) فک پوتی اور مٹی درہی۔

(1) لہسن:- ایک اچھی دوا ہے اس کا پیٹ بنا کر دی یا چھچھ کے ساتھ صبح بہار پیٹ میں صرف دو گلیاں تین مہینے تک اس سے dilates Blood Vessels (خون کی ٹی کو کھولنا) کے ساتھ ساتھ Hypertension یا تپہ تشن بھی ختم ہو جاتا ہے۔

(2) گہبوں کا گھاس:- گہبوں کو آپ کچن میں بھی آگیا کرتے ہیں۔ تھری بار دن سے سولہ دن میں پودا پاتا پڑا ہو جاتا ہے جس سے رر نکل سکتا ہو۔ اس رر کا دودھ چھپے (نمل کے) روزانہ صبح بہار پیٹ بنا کر بہت مفید ہوگا۔ اس کے ساتھ ساتھ اور پوتا شیم بھی پایا جاتا ہے۔

- (3) Celery کارس پیچے سے HTM یا تپہ تشن کم ہو جاتا ہے۔
 (4) بادام کا تیل ایک کچھ کر دودھ کیساتھ موٹے وقت سے۔
 (5) سرپنگدا کی ایک گولی دن میں دو مرتبہ کھانے سے۔
 (6) ابانا گولیاں ہمدردی۔ ایک یا دو دن میں دو مرتبہ۔ چھ ہفتوں تک۔
 (7) سناتا (بھارت) آیوریدک فارسی (ایک گولی دن میں دو مرتبہ۔
 (8) کالا چٹا (گلگت) خراب کولسٹرول اور شرابی گھرا پڑ کر کم کرتا ہے۔
 روزانہ 50 گرام کھانے سے بہت ایک 24 فی صد رر کم ہوتا ہے۔
 (9) سو پائین:- خراب کولسٹرول کم کرتا ہے۔ 50 گرام روزانہ 45 فی صد بہا رٹ ایک رر کم کرتا ہے۔
 (10) اکیول:- کولسٹرول، ڈائی گیسٹرائڈ کے ساتھ ساتھ بلڈ شوگر بھی کم کرتا ہے۔ روزانہ 5 گرام استعمال سے 30 فی صد شوگر لیول کم ہوتا ہے۔ ڈیپٹس میں بھی مفید ہے۔
 (11) آملہ:- آئیں ڈائمن C ہے جو ایک زبردست آنتی آکسڈنٹ ہو سکتی ہے جس کے استعمال پاور کو بڑھاتا ہے۔ اس کی بولٹ ۲۲ فی صد رر کم پائین کم ہوتا ہے۔

(5) ۱۲ کپ کچی ہوئی ترکاریاں۔

(۶) ایک کپ دودھ ۱۲ کپ دھن۔

(7) ایک اونس چھلی، انڈیا شین

(۸) تیل، کچی، چھلی، ہوٹو ٹھیک ہے۔ چھپتے۔

(9) شکر پورے دن کے لئے دو نمیل سپون۔

پوتا شیم کا استعمال : میڈیکل اسٹورس میں نمک (سولہ) دستیاب ہے آپ اس کا استعمال کر سکتے ہیں۔ یہ بلڈ پریشر کم کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتا ہے۔ پوتا شیم عضلات اور خون کی نالیوں کو چکڑا رہتا ہے۔ دماغ کے زروس سسٹم کو مضبوط کرتا ہے۔ دوائیوں میں پوتا شیم کے استعمال کے بجائے اگر ہم ایسی اشیاء لیں تو اس کا اثر دیرینہ ہوگا۔

ہمیں دن میں تین تقریباً 4.7 گرام تک پوتا شیم کھانا چاہئے۔

ایکلیے میں 600 + 108 ملی گرام،

دودھ اور دودھ کی اشیاء ایک کپ میں 400 ملی گرام

ایک کپ ٹائمر میں 900 ملی گرام، مونہی میں 250 ملی گرام

پوتا شیم کے استعمال سے ہم تقریباً (20 mm/Hg) تک کم کر سکتے ہیں۔ پوتا شیم ایک طرح کا کلورائیڈ ہے جو دل کی دھڑکن کو معتدل کرتا ہے۔

Stress فکروں سے بھٹکا رہا کریں روز روز نگہ سے بھٹکا رہا ہو جائیگا۔ جب ہم گھر مند ہوتے ہیں تو مبالغہ

پزور پڑتا ہے۔ جب دماغ سے ایک کیمیکل Chatecholmine کیے کو ملتا ہے۔ جس کی وجہ سے دل

کی دھڑکن بڑھ جاتی ہے۔ اور خون کی نالیوں میں ٹنگواڑ آ جاتا ہے۔ بلڈ پریشر اتنا بڑھ جاتا ہے کہ لاکھ دماغ کی

تالیاں پھٹ سکتی ہے۔ اکھڑ جاتی ہیں بھی اسٹرک موٹے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔ بڑھاپے میں تو یہ اور بھی خراب

ہے۔ آپ کو معلوم ہونا چاہئے کہ صرف لائف اسٹائل کی تبدیلی دل کی بہت سی بیماریوں سے بھٹکا رہا دلا سکتی ہے۔

ہائپر ٹینشن سے نجات کے دوسرے طریقے: ذیابیطس کا سبب تو یہ ہے کہ پوتا شیم کم کر دیا جائے۔ یا بچے ورزش

میں پڑھ لیا ہوگا۔ ایکو پیر سے بھی ہائپر ٹینشن کم ہوتا ہے اور آیوریدک دوائیوں سے بھی کم کیا جاسکتا ہے۔ لیکن ان

سب کا اثر ایک حد تک ہی ہوتا ہے۔ دیئے گئی آیوریدک کی بہت سی چیزیں ہم روزمرہ کھانوں میں استعمال کرتے